

УДК 78.071.2

**Подольчук Володимир Васильович**

*професор НМАУ ім. П.І. Чайковського,  
завідувач кафедри музичного мистецтва*

*Луганська державна академія культури і мистецтв*

**Подольчук Владимир Васильевич**

*профессор НМАУ им. П.И. Чайковского,  
заведующий кафедрой музыкального искусства*

*Луганская государственная академия культуры и искусств*

**Podolchuk Volodymyr**

*Professor of Tchaikovsky NMAU,  
Head of the Department of Musical Arts  
Luhansk State Academy Culture and Arts*

**Артюшенко Микола Іванович**

*доцент кафедри музичного мистецтва*

*Луганська державна академія культури і мистецтв*

**Артюшенко Николай Иванович**

*доцент кафедры музыкального искусства*

*Луганская государственная академия культуры и искусств*

**Artyushenko Mykola**

*Associate Professor of Music  
Luhansk State Academy Culture and Arts*

**ПРОБЛЕМА СЦЕНІЧНОГО ХВИЛЮВАННЯ У ДУХОВОМУ  
ВИКОНАВСТВІ**

**ПРОБЛЕМА СЦЕНИЧЕСКОГО ВОЛНЕНИЯ В ДУХОВОМ  
ИСПОЛНИТЕЛЬСТВЕ  
THE PROBLEM OF STAGE WAVE IN THE PERFORMANCE ON WIND  
INSTRUMENTS**

***Анотація.** В статті розглянуті загальні питання проблематики сценічного хвилювання музикантів загалом та специфічні фактори для виконавців на духових інструментах зокрема. Користуючись факторною типологією В. Петрушина, було складено взаємозалежну послідовність виникнення факторів сценічного хвилювання. Визначено індивідуальність особистостих реакцій музиканта на стресову ситуацію публічного виступу та необхідність тривалого, кропіткого, а головне свідомого процесу підготовки. Сформульовано основні специфічні для виконавців на духових інструментах причинно-наслідкові зв'язки факторів сценічного хвилювання на виконавські наслідки.*

***Ключові слова:** сценічне хвилювання, психологічний стан, підготовка до виступу, духове виконавство.*

***Аннотация.** В статье рассмотрены общие вопросы проблематики сценического волнения музыкантов в целом и специфические факторы для исполнителей на духовых инструментах в частности. Пользуясь факторной типологией В. Петрушина, была определена взаимосвязанная последовательность возникновения факторов сценического волнения. Определена индивидуальность реакций музыканта на стрессовую ситуацию публичного выступления и необходимость длительного, кропотливого, а главное сознательного процесса подготовки. Сформулированы основные специфические для исполнителей на духовых инструментах причинно-*

*следственные связи факторов сценического волнения на исполнительские последствия.*

**Ключевые слова:** *страх сцены, психологическое состояние, подготовка к выступлению, духовое исполнительство.*

**Summary.** *The article considers general issues of stage excitement of musicians in general and specific factors for performers on wind instruments in particular. Using the factor typology of V. Petrushin, an interdependent sequence of occurrence of factors of stage excitement was made.*

*The individuality of personal reactions of the musician to a stressful situation of public performance and necessity of long, painstaking, and the main thing conscious process of preparation is defined. The main cause-and-effect causal relationships of the factors of stage excitement on the performance consequences on wind instruments are formulated.*

**Key words:** *stage excitement, psychological state, preparation for performance, performance on wind instruments.*

**Постановка проблеми.** Широке коло питань, пов'язаних з проблемою сценічного хвилювання, знайоме буквально кожному музиканту, в незалежності від його віку та професійного рівня. Починаючи від виступів на академічних концертах у музичній школі, шлях подолання сценічного хвилювання продовжується на всіх етапах професійного навчання та супроводжує їх у подальшому творчому житті.

В професійній практиці трапляються випадки, коли навіть досвідчені музиканти втрачають контроль над власними емоціями та розгублюються на сцені. Існує загальноприйнята думка серед музикантів, що з накопиченням сценічного досвіду хвилювання поступово зникає, але так відбувається не

завжди – це занадто індивідуальний процес, який залежить від багатьох внутрішніх та зовнішніх факторів.

Наразі існує певний дефіцит науково обґрунтованих даних щодо природи сценофобії, через що, кожен музикант шукає шляхи подолання сценічного хвилювання інтуїтивним шляхом та за допомогою практичних рекомендацій педагогів та колег, які діляться власним досвідом розв'язання цієї проблеми.

Заявлена проблематика залишається стабільно актуальною та значущою для більшості музикантів, в незалежності від фаху, але саме в духовому виконавстві існує специфічне коло проблем, коли прояви страху сцени впливають безпосередньо на процес звуковидобування. Саме тому ця стаття присвячена розгляду сценічного хвилювання саме з позиції духового виконавства.

**Аналіз попередніх досліджень.** В ході написання статті було залучено наукові джерела, що розкривають питання сценічного хвилювання у розрізі музичної психології – статті Л. Бочкарьова та Г. Латіної та монографія В. Петрушина, а також – погляд на питання з практичної сторони в роботах К. Давидовського, І. Івасишина та А. Саннікової.

**Мета даного дослідження** – виявити специфіку сценічного хвилювання у духовому виконавстві.

**Методологія** даного дослідження заснована на теоретичному, історичному, педагогічному та виконавському методах аналізу.

**Результати теоретичного дослідження.** Перш за все, вважаємо за потрібне визначитися з категоріальним апаратом та самою дефініцією "сценофобія", оскільки в наукових джерелах музикознавці використовують досить широку "палітру" термінології – від буденного сценічного хвилювання до синдрому стресогенності публічного виступу.

Отже, в даній статті ми будемо використовувати формулювання "сценічне хвилювання", під яким розуміємо психофізичний стан, пов'язаний з реакцією організму музиканта на стрес-фактор публічного виступу.

Очевидно, що предмет дослідження даної статті пов'язаний, перш за все, з психологічним станом страху. Але ми будемо орієнтуватися на середньостатистичні прояви цього процесу, не беручи до уваги патологічні стани.

З приводу розмежування цих понять А. Соколова пише, що різниця між страхом і фобією полягає в інтенсивності емоції, а фобія, на її думку, змушує міняти весь свій життєвий уклад, щоб піти від предмета чи обставини, що викликає страх [1, с. 77].

Ретельний підхід А. Соколової до наукової обґрунтованості статистичними даними, якою вирізняється її стаття, дозволяє вченій стверджувати, що 99% людей, так чи інакше, відчують хвилювання перед будь-якими публічними виступами [1, с. 77].

На її думку, в крайніх випадках страх сцени може бути проявом або частиною серйозних психологічних проблем (фобій, панічних атак), які потребують медичного втручання. В той самий час, А. Соколова впевнена, що переважна більшість людей відчують страх сцени, не маючи будь-яких психологічних або психічних проблем [1, с. 77].

На думку В. Петрушина, оптимальний концертний стан музиканта за всіма параметрами наближений до стану «бойової готовності» спортсмена [2, с. 43]. Саме тому науковець наполягає на різновекторному підході до цього феномену, який складається з трьох взаємопов'язаних компонентів – фізичного, емоційного та розумового (когнітивного) [2, с. 43].

**Фізичні прояви** сценічного хвилювання – це прискорене серцебиття, тремор рук та ніг, м'язове перенапруження, скутість рухів, гіпергідроз,

підвищення артеріального тиску, сухість в роті та пересихання в горлі, поверхнєве дихання, запаморочення – все це пов'язано з потужним викидом адреналіну (напевно, саме тому В. Петрушин використовує порівняння зі спортом).

**Емоційні прояви** сценічного хвилювання – втрата контролю над емоціями, тривога, дискомфорт, незадоволеність, латентне бажання покинути сцену, прикрість, самоосуд, самокритичність, злість на себе, лабільність та роздратованість.

**Когнітивні прояви** сценічного хвилювання – незначні втрати пам'яті, когнітивні викривлення, стала упередженість, антиципація, схильність до "стоп-реакцій, сугестивність, зниження активності свідомості.

*Кожен окремий виконавець має свій унікальний набір різних проявів сценічного хвилювання, саме тому вкрай важливо робити самоаналіз після кожного публічного виступу, щоб навчитися контролювати ситуацію, виокремлювати тригерні та деструктивні патерни мислення, самовдосконалюватися з кожним наступним виходом на сцену. Це і є запорукою стабільного та якісного професійного зростання кожного музиканта.*

Зазвичай у наукових дослідженнях використовують подібні типізації проявів сценічного хвилювання, але не вказують на взаємозв'язок та взаємодію між ними. Ці взаємозалежності існують і виконавці зазвичай відчують їх інтуїтивно, але було б корисно сформулювати чітке розуміння цих процесів, що значно полегшить самоконтроль та володіння ситуацією в умовах стрес-фактора публічного виступу.

Ми пропонуємо визначати ці взаємозалежності наступним чином:

1. Спочатку виникають когнітивні фактори, вони можуть виникати задовго до безпосереднього факту виступу, під час підготовки – саме від

якості когнітивних передумов та характеру самонавіювання залежить кінцевий результат.

2. Наступним етапом, з власного практичного досвіду десь за 72 години до виступу, вмикаються емоційні фактори, це пов'язано, перш за все, з виникненням відчуття невідворотності процесу та неминучості необхідності виходити на сцену. В цьому випадку також багато залежить від ставлення та самоконтролю музиканта.

3. На фінальному етапі, з практичного досвіду приблизно за 15 хвилин до безпосереднього виступу, вмикаються фізичні фактори, які є логічним результатом попередніх етапів в прямій взаємозалежності. В цей момент виконавець вже майже не здатен кардинально вплинути на ситуацію – він отримує результат, що релевантно якості його підготовки на попередніх двох етапах.

Перейдемо безпосередньо до предмета дослідження даної статті – специфіки сценічного хвилювання у виконавців на духових інструментах.

З власного практичного досвіду та зі спостережень за процесом підготовки до сценічного виступу у власній педагогічній діяльності зауважимо, що крім загальних положень, що були наведені вище, які характерні для музикантів будь-якого фаху, у виконавців на духових інструментах є цілий ряд особливостей, причинно-наслідкових взаємозалежностей та суто технологічних моментів, які не можна залишати поза увагою творчого процесу підготовки до сценічного виступу.

Зауважимо, що запропонована нами вище послідовність взаємозалежностей факторів сценічного хвилювання, для виконавців на духових інструментах не тільки є типовою, а й набуває вкрай важливого значення через більш "фатальну" динаміку наслідків ігнорування ретельного опрацювання та самоаналізу всіх етапів вже згаданої послідовності.

Розглянемо причинно-наслідкові зв'язки різних типів факторів сценічного хвилювання з виконавством на духових інструментах у наступній таблиці:

Таблиця 1

№	Фактор сценічного хвилювання	Можливі наслідки в духовому виконавстві
<i>Когнітивні фактори</i>		
1	Антиципація	Сценічні "бар'єри", неготовність до виступу, психосоматичний самосаботаж
2	Сугестивність	Залежність від думки оточення чи викладача, як наслідок – втрата самоконтролю під час виступу
3	Когнітивні викривлення	Зриви, втрати нотного тексту, психологічна неготовність до виступу, психологічні травми
<i>Емоційні фактори</i>		
1	Лабільність	Нестійка увага, часткова втрата контролю над ігровим процесом, провали пам'яті
2	Втрата контролю над емоціями	Повна втрата контролю над процесом виконання твору, девіантна поведінка на сцені, зриви у виконанні, самовільне переривання виступу
3	Тривога	Неконтрольований процес підготовки, провокування більш помітних проявів фізичних факторів
4	Дискомфорт	Професійна незадоволеність, поступове професійне вигорання
5	Самоосуд	Психологічні травми та комплекси у перспективі, що ведуть до професійної невідповідності
<i>Фізичні фактори</i>		
1	Тремор рук	Аплікатурні помилки та/або нестійка інтонація (особливо на кулісних інструментах), неякісний звук
2	М'язове перенапруження	Некоректна робота амбушура, втрата контролю над звуковидобуванням та звуковеденням, значна шкода ігровому апарату у тривалій перспективі
3	Скутість рухів	Руйнування музичних фраз або дробне музичне мислення, штрихові неточності, викривлення інтерпретаційного задуму
4	Гіпергідроз	Зісковзування з аплікатурних або кулісних позицій, втрата контролю над інтонацією, втрата контролю над ігровим апаратом



5	Сухість в роті та пересихання в горлі	Втрата можливості звуковидобування, неякісне звучання інструменту, збивчасте дихання
6	Поверхнєве дихання	Неможливість будувати музичну фразу, неточна динаміка, неякісний звук, втрата контролю над ігровим апаратом

*Джерело:* розробка авторів

Як бачимо, для виконавців на духових інструментах фізичні фактори сценічного хвилювання, якщо порівняти із іншими фаховими напрямками, несуть потенційно більшу небезпеку, оскільки впливають безпосередньо на технологічні процеси виконавства.

**Висновки.** Кожен вихід на сцену для музиканта будь-якого рівня дає плідний ґрунт для професійного та свідомого самоаналізу задля оптимізації процесу підготовки до наступного виступу. І тільки за умови виконання цього самоаналізу на належному рівні можна поступово опанувати себе на сцені та приборкати емоції. Кожна творча особистість має свій неповторний комплекс сценічних бар'єрів, але складність полягає в тому, що виокремити цей комплекс, визначити тригерні моменти та побувати власну траєкторію їх подолання може тільки сам виконавець. В цьому й полягає унікальність мистецького творчого процесу. Музикант на етапі підготовки до сценічного виступу має ретельно опрацювати спочатку когнітивні фактори, потім емоційні згідно до часових термінів, що вказувалися в даній статті. Ігнорування цих етапів взагалі неприпустиме, оскільки в той момент, коли музикант виходить на сцену кардинально змінити ситуацію з хвилюванням вже майже неможливо. Тому підготовка до сценічного виступу охоплює велике коло педагогічних питань, але, ще раз зауважимо, що без свідомого ставлення самого виконавця стороннє втручання в цей процес буде малоефективне.

Отже, подолання сценічного хвилювання – вкрай важливий, тривалий та складний процес, але без нього мистецтво не буде мистецтвом.

### **Література**

1. Соколова А. Страх сцени у музиканти та шляхи його подолання. *Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського* : зб. наук. праць. Одеса : ПНПУ імені К. Д. Ушинського. 2011. № 7–8. С. 77–81.
2. Петрушин В. Музыкальная психология. Москва: Академический Проект. Трикста, 2008. 400 с.

### **References**

1. Sokolova A. Fear of the stage in musicians and ways to overcome it. *Scientific Bulletin of the South Ukrainian National Pedagogical University named after KD Ushinsky*. Odessa: PNPУ named after KD Ushinsky. 2011. № 7–8. Pp. 77–81.
2. Petrushin V. Music psychology. Moscow: Academic Project. Triksta, 2008. 400 p.